

JEDNODENNÍ SEMINÁŘ

HORMONÁLNÍ JÓGY

14. října 2018 | ne 10:00-18:00

TJ RYTMUS Boskovice z.s., U Lázní 1734, 680 01 Boskovice

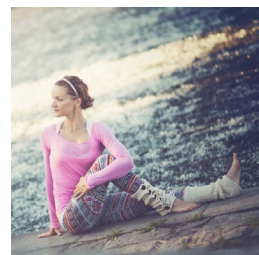
HORMONÁLNÍ JÓGA PŘIROZENĚ ODSTRAŇUJE:

- potíže způsobené nízkou hladinou hormonů
- premenstruační syndrom, symptomy přechodu
- návaly, nespavost, emocionální nestabilitu
- pocity stresu, paniky, deprese a nerozhodnosti
- intelektuální symptomy, snížení paměti
- cysty na vaječnicích (PCO), neplodnost
- suchou pleť, vypadávání vlasů a lámavé nehty

HARMONOGRAM SEMINÁŘE:

| | |
|---------------|--|
| 10:00 - 11:00 | prezence, administrativa (předání podkladů pro cvičení doma) co je to HJT, techniky HJT + teoretická část |
| 11:00 - 12:00 | zahřívací část, rozcvička |
| 12:00 - 14:00 | sestava (hlavní část) |
| 14:00 - 15:00 | pauza na oběd |
| 15:00 - 16:00 | cviky proti stresu, zahřívací cviky, sestava |
| 16:00 - 18:00 | sestava (hlavní část), relaxace, dotazy |

Podklady pro cvičení doma dostanete na místě při zahájení semináře. Buďte připraveny na intenzivní výuku. Dle dohody a potřeby budou probíhat přestávky na svačinu a z hygienických důvodů. Drobná změna programu je možná.



CO S SEBOU A DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:

Vezměte si s sebou **pohodlné oblečení**, aby jste se cítily dobře i při cvičení, **přezůvky, ručník** (pomůcka) a **psací potřeby**.

Dále **deku na meditaci a podložku na cvičení**.

Doporučuji po dobu semináře dodržet **vegetariánskou, či lehce stravitelnou stravu** a to z důvodu, ať se cítíte bdělé, vnímavé a schopné snadno vstřebávat předané informace a v neposlední řadě, aby se vám oba dny dobře cvičilo. Je vhodné se **zdržet všech alkoholických nápojů a jiných látek**, které ovlivňují mozkovou či tělesnou činnost.

Po oba dny budeme intenzivně praktikovat tělesná cvičení, aby se vám celá sestava dobře zažila a domácí praxe pro vás byla co nejsnadnější.

Svačinu a pití si vezměte sebou.

REZERVACE:

tel. +420 728 206 885 (Lenka Hrdinová - pořadatelka)

tel. +420 724 250 689 (Šárka Simonidesová - lektorka)

o metodě : www.svethormonalnijogy.cz

CENA SEMINÁŘE A PLATEBNÍ PODMÍNKY:

2900,- Kč (v ceně jsou podklady pro cvičení doma)

Těší se na Vás
Šárka Simonidesová

